

LES BESOINS NUTRITIONNELS DE LA PERSONNE AGEE

L'alimentation est fractionnée en 4 repas. L'apport tiendra compte des habitudes alimentaires et de l'état de la personne. Chez le sujet âgé il est important de veiller à ce que l'alimentation reste conviviale et adaptée aux besoins pour lui garder plaisir à la vie et équilibre psychique.

**ASSOCIATION DES
DIETETICIEN(NE)S
DU FINISTERE
ET DU MORBIHAN**

Téléphone :
06 04 00 12 23

Mail :
diets2956@gmail.com

ADFM
60, chemin de kervailant
29000 QUIMPER

Site web :
www.diets2956.jimdo.fr

Etat normal	Etat pathologique	Dénutrition
Energie : 35 kcal/kg/jour ≈1800-2000 kcal/jour)	Energie : 40-50 kcal/kg/jour ≈2400-2800 kcal/jour	Energie : 40-50 kcal/kg/jour ≈2400-2800 kcal/jour
Prot : 1 g/kg/jour	Prot : 1,2 g/kg/jour	Prot : 1,5 g/kg/jour
Glu : 50% énergie totale	Glu : 50% énergie totale	Glu : 50% énergie totale
Lip : 35% énergie totale	Lip : 35% énergie totale	Lip : 35% énergie totale
Ca : 1200 mg/jour	Ca : 1200 mg/jour	Ca : 1200 mg/jour
Vit D : 10-15µg/jour	Vit D : 10-15µg/jour	Vit D : 10-15µg/jour
Eau : 1,5l/jour	Eau : 1,5l/jour	Eau : 1,5l/jour
<i>+500ml en cas de forte chaleur ou fièvre</i>	<i>+500ml en cas de forte chaleur ou fièvre</i>	<i>+500ml en cas de forte chaleur ou fièvre</i>

L'apport protidique doit être suffisant pour prévenir tout risque de dénutrition qui pourra être aggravé par la pathologie. En cas d'apports insuffisants, un enrichissement des repas sera prescrit.

Une supplémentation en vitamine D, voir en Calcium, sera envisagée, notamment en institution.

On veillera à une consommation suffisante de boisson y compris en dehors des repas.